

主 菜 献立名： 茶碗蒸し

牛乳の味を感じない、驚きの茶碗蒸し！

●材料 (6人分)

卵	3個
牛乳	600 c c
めんつゆ	大さじ3
むきえび	15 g
豆腐	150 g
かぶ	100 g (中1個)
三つ葉	6本
ゆずの皮	少々

●作り方

- ① ボウルに卵を入れて溶きほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら注ぎ入れ、めんつゆも加える。
- ② 豆腐は一口大、かぶは皮をむいてくし形に切る。
- ③ 器にむきえび、豆腐、かぶ、三つ葉を入れて、①を等分に注ぎ、蓋（ラップでも可）をする。
- ④ 鍋に器の高さの半分くらいまで水を入れ、沸騰させる。③を入れて、強火で2～3分、卵液が白っぽくなり表面が固まったら弱火で7～8分蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったら、ゆずの皮をそえる。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
153	12.3	7.7	0.8